

## Ateliers

# Herboristerie familiale

Saison 2020/2021



**Vous souhaitez apprendre à utiliser des plantes pour vous et vos proches ? Vous désirez connaître des recettes adaptées aux bobos du quotidien et savoir fabriquer simplement vos produits de soin ? Les ateliers d'herboristerie familiale sont faits pour vous.**

Chaque atelier nous aborderons un sujet différent en lien avec la saison et nous réaliserons une préparation à base de plantes que vous ramènerez chez vous et pourrez refaire par vous-mêmes par la suite. Aucune connaissance préalable n'est nécessaire, nous verrons comment concevoir des produits facilement en toute sécurité pour toute la famille.

### 3 cycles thématiques selon les saisons

Rendez-vous le 1er jeudi du  
mois de  
de 18h à 20h

#### *L'automne – aborder les mois pluvieux en toute sérénité*

*Un cycle pour une rentrée paisible, à l'aide des plantes pour se détendre et des huiles essentielles pour être moins stressé. On s'essaie aux produits d'hygiène maison avec la conception d'un dentifrice.*

1<sup>er</sup> oct : Les plantes de la détente et du sommeil – Préparation d'une alcoolature de valériane

5 nov : Les huiles essentielles pour gérer notre stress – Confection d'une synergie personnalisée

3 déc : Les produits d'hygiène maison et naturels, ingrédients de base – Conception de dentifrice

#### *L'hiver – prendre soin de soi*

*On profite des mois froids pour prendre soin de notre système digestif en s'intéressant aux intestins et au foie avant le printemps. On part à la découverte des premiers bourgeons et jeunes pousses qui pointent leur nez.*

7 janv : Prendre soin de nos intestins et de notre microbiote – Création d'un élixir

4 fév : Les plantes du foie – Composition d'une tisane

4 mars : Découverte de la gemmothérapie – Fabrication d'un macérât de jeunes pousses

#### *Le printemps – le réveil de la nature*

*Les plantes sont de retour, ce cycle vous propose une initiation pour composer sa trousse de secours naturelle en prévision des promenades à venir, nous apprendrons aussi à utiliser les plantes fraîches en cuisine et en soin avec les macérations huileuses.*

1<sup>er</sup> avril : Trousse de secours naturelle – Fabrication d'un crème solaire

6 mai : Huiles de macération, intérêts et utilisation – Réalisation d'une huile de macération de plantes fraîches

3 juin : Plantes sauvages comestibles du printemps – Cuisine et dégustation !